

## Les besoins vitaux des êtres humaines.

### 1/ Comment reconnaître ce qui est vivant ?

- Recueil de conceptions : Poser la question et faire écrire les hypothèses dans le cahier de sciences.
- Distribuer l'image 1 + projeter au TNI + questionnaire.
- mise en commun
- Trace écrite.

Les êtres vivants :

#### 1/ Les caractéristiques :

Les êtres vivants naissent, grandissent et meurent.

Les caractéristiques sont : naître, grandir, mourir.

Ils sont vivants	Ils ne sont pas vivants.
Cours, chien, arbres, fleurs, abeilles, singes, poissons...	Rivière, pierres, nuages, soleil, ordinateurs, ...

### 2/ Quelles différences entre les êtres vivants et les êtres humains ?

- recueil de conceptions.
- Diaporama + images.

#### 2/ Les êtres humains.

Les êtres humains sont vivants : Ce sont des animaux.

Mais les êtres vivants sont très intelligents. Ils pensent et parlent de choses complexes. Ils peuvent lire, faire des calculs. Ils créent des œuvres d'art.

Les êtres humains sont capables de ...	Un animal qui en est capable :	Un animal qui en est incapable :
Communiquer		
Construire un habitat		

Lire		
Faire cuire sa nourriture		
Utiliser des outils		
Fabriquer des objets élaborés		

### **3/ Les besoins vitaux des êtres vivants**

→ Diaporama.  
Besoins vitaux

#### 3/ Les besoins vitaux des êtres vivants.

Pour rester en vie, les êtres vivants ont besoin de respirer, de boire et de manger.

#### **Les autres besoins pour bien vivre**

1/ Observation de l'état de notre corps avant et après une course longue. (Voir séance d'EPS)

#### **Entraînement course longue.**

Séance 1

Comment j'étais avant de courir	Comment je suis après.
Je suis en forme Je me sens propre, normal. Je n'ai pas mal	Fatigué J'ai soif J'ai chaud Je transpire Je suis essoufflé J'ai des courbatures

2/ En classe.

*Bilan et mise en commun.*

*Comment améliorer nos performances ?*

→ *bien s'entraîner = bouger*

→ *bien dormir*

→ *bien manger*

→ *se laver*

## Les besoins humains.

### 1/ Dormir

#### 1/ Lecture documentaire

##### **Pourquoi faut-il dormir ?**

Il faut dormir pour récupérer. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

Pendant le sommeil, le cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Le corps fabrique aussi des substances qui lui permettent de grandir ou de réparer les cellules usées.

##### **Que se passe-t-il quand tu dors ?**

Quand tu dors, ta température baisse, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles restent toniques : tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'une heure trente environ, tes muscles se relâchent. Ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage s'anime. Dans ton cerveau, ça s'active : tu es sûrement en train de rêver.

Bébé	1-5 ans	6-13 ans	14-17 ans	18-25 ans	Adulte	+de 65 ans
12-17h par jour	10-14h	9-11h	8-10h	7-9h	7-9h	7-8h

#### 2/ Trace écrite

J'ai \_\_\_\_\_ ans, donc j'ai besoin de dormir \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ heures par nuit.

Pour aller à l'école, je me lève à \_\_\_\_\_.

Donc je dois me coucher entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.